el Popular

Jueves 6 de febrero del 2025 | Año 40 | Nº 14.905

Director (E): Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

MATAN A MOTOTAXISTA EN AV. ALFONSO UGARTE FRENTE A METRO

- Crimen fue a una cuadra de la comisaría y sería por extorsión.
- Pasajero que iba en vehículo terminó herido.
- Denuncian que les cobran 10 soles diarios y anuncian paro para marzo. PÁGINA 2



SICARIATO EN CENTRO DE LIMA

RAMÓN LUJÁN (VÍCTIMA)

- Janet cree que Farfán no confirmará su romance con Xiomy. PÁG. 8

"NO LA OFICIALIZARÁ"

PENAL SALVADOR

- Alianza igualó 1-1 sobre el final ante Nacional. Paolo se lesionó. PÁG. 10

FRENTE AL METRO DE ALFONSO UGARTE Y ANTE VARIOS TRANSEÚNTES

MATAN a mototaxista y hieren a pasajero

RAMÓN LUJÁN CASALINO (VÍCTIMA)

✚ Crimen ocurrió a una cuadra de la comisaría y sería por extorsión.

✚ Denuncian que criminales les exigen 10 soles diarios para dejarlos trabajar.

Omar Chira

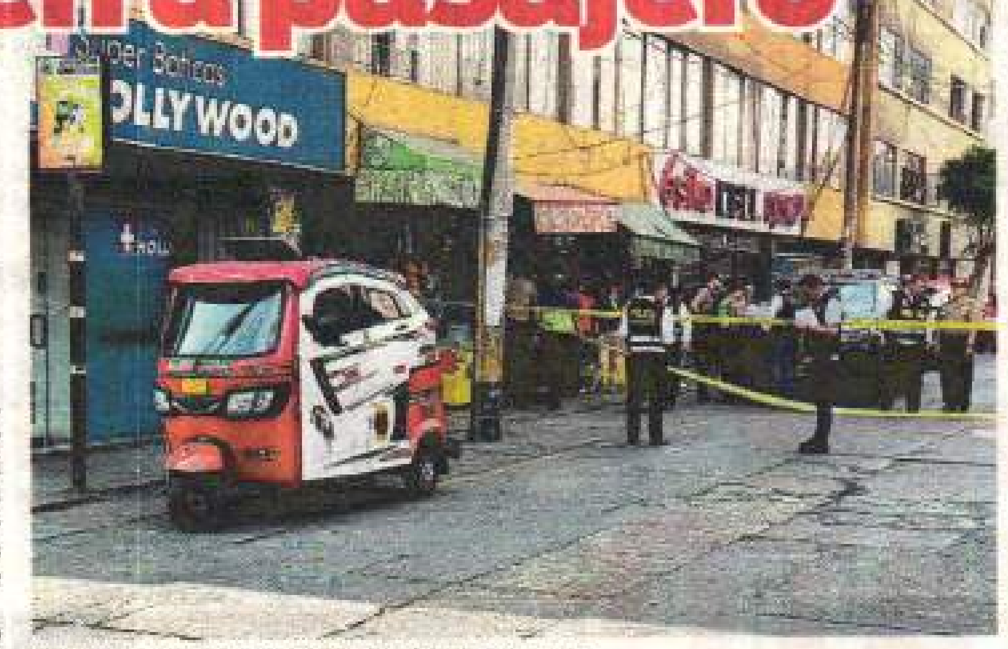
Un mototaxista fue brutalmente asesinado tras ser acribillado a balazos frente al Metro de Alfonso Ugarte en Breña. Según testigos, los sicarios le dispararon cinco veces antes de huir rápidamente del lugar.

El fallecido fue identificado como Ramón Luján Casalino (59).

El violento atentado ocurrió en la intersección de las avenidas Venezuela e Iquique, donde testigos quedaron aterrados al ver cómo la mototaxi roja recibió múltiples impactos de bala. Minutos déspués, agentes de la comisaría de Alfonso Ugarte llegaron para acordonar la escena e iniciar las investigaciones.

Las balas también alcanzaron a un pasajero identificado como Hernán Romaní (36), que fue trasladado de emergencia al Hospital Loayza. Su estado de salud es reservado.

Según información proporcionada por el coronel PNP Arlyn Gallardo, jefe de la División Policial Lima Oeste, dos hampones a bordo de una motocicleta habrían realizado el atentado.



ANTE LO SUCEDIDO, MOTOTAXISTAS ASEGURAN QUE IRÁN A UN PARO EN MARZO.



DOS HAMPONES EN UNA MOTO HABRÍAN COMETIDO EL CRIMEN.

En tanto, agentes de la comisaría de Chacra Colorada intervinieron a tres motociclistas que poseían características similares a las de los atacantes.

DENUNCIAN EXTORSIÓN

Las primeras pesquisas indican que la víctima pertenecería a la Asociación de Transporte y Servicio Los Pioneros de Breña, empresa que estaría siendo blanco de extorsión. Conductores del gremio aseguran que los criminales les exigen hasta 10 soles diarios para permitirles trabajar.

El presidente de la Asociación de Mototaxistas, Julio García, denunció que más de 180 trabajadores fueron asesinados en el sector. "Solo en San Juan de Lurigancho, más de 30 empresas de transporte pagan cupo como si fuera algo normal", afirmó.

García descartó la participación de su gremio en el paro de transporte convocado por Martín Valerino de ANITRA, asegurando que este "tendría tintes políticos". "Están yendo sin ningún plan de trabajo", sostuvo en declaraciones a **el Popular**.

Finalmente, anunció que los mototaxistas sí acatarán un paro del sector en marzo, exigiendo mayor seguridad y medidas contra las mafias que los extorsionan. ▲

EN CASA DE CONOCIDO ABOGADO

Roban a Benji



SE LLEVARON DINERO Y JOYAS.

Delincuentes ingresaron a la vivienda del abogado Benji Espinoza cuando sus familiares se dirigían a otro inmueble en Los Olivos.

Según la denuncia realizada en la comisaría de San Antonio, un familiar del letrado regresó a su vivienda en Miraflores, al día siguiente. Al llegar encontró la cerradura de la puerta principal "floja y sin los pines de seguridad".

Tras violentar la cerradura de la puerta, los ladrones ingresaron al inmueble y se apoderaron de diversos objetos. De acuerdo al parte policial, al llegar al segundo ambiente los hampones se llevaron 10 mil dólares del bolsillo de una casaca del dormitorio principal. Continuaron con otro cuarto del que se llevaron joyas, cadenas y pulseras de 18 quilates, todo valorizado en 20 mil dólares. Por último, sustrajeron una laptop. ▲

PARTICIPARÍAN EN EVENTOS EXTORSIVOS

Caen Los Fusileros



SERÍAN MIEMBROS DE UNA BANDA CRIMINAL.

La Policía logró la captura de dos integrantes de la banda criminal Los Fusileros del Cono Norte, conformada por Eduardo Hernández Díaz (33) "Negro" y Erika Infante Toro (30).

La captura se dio en el A.H. San Alberto en Los Olivos. Según información brindada por el coronel PNP Daniel Jares, estos sujetos estarían comercializando estupefacientes, además la gavilla criminal tendría en su poder gran cantidad de municiones y armas de fuego que servirían para eventos extorsivos. ▲

el Popular
Jueves 6 de febrero del 2025
Año 40 | Nº 14.805
Director (I): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

"Pude haber sido distinta,
estar atada a la agenda de los famosos,
dejarme llevar por sus trampas que me
controlen o que me callen,
pero lo siento, no soy así.

Seguiré siendo libre para alzar mi voz,
haciendo temblar a todos en grado 9,
y después de eso, me escucharás reír,
porque se celebra lo que se hace bien
y esa será mi decisión.

Aquí te espero firme,
¿me acompañas?."

Magaly Medina

ATV

Atrevámonos

TRANSPORTISTAS REALIZAN PARO POR OLA DE EXTORSIONES Y ASESINATOS

Lima y Callao paralizan hoy

✚ Otro sector del gremio de transportistas anunció que no acatará la medida de fuerza.

Un sector del gremio de transportistas anunció para hoy un paro en Lima y Callao, debido a las extorsiones y los asesinatos de que son víctimas cada día los conductores de diferentes empresas de transporte.

La medida de fuerza es organizada por la Alianza Nacional de Transportistas y la Asociación Nacional de Transportistas (Anitra), a la que se sumaron grupos de colectiveros, mototaxistas y comerciantes, quienes también piden reforzar la seguridad ciudadana.

Julio Campos, vicepresidente de la Alianza Nacional de Transportistas, afirmó en RPP que "el 80% de los transportistas sigue siendo víctima de amenazas", en referencia a las extorsiones. "Este 'impuesto' que nos cobra la delincuencia nos tiene preocupados".

NO APOYARÁN PARO

Sin embargo, Héctor Vargas, presidente de la Coordinadora de Empresas de Transporte Urbano de Lima y Callao, dijo que pese a ser víctimas de la delincuencia no apoyarán el paro por razones de principio, dado que los organizadores pertenecen al sector informal.

"Tenemos que analizar claramente qué está fallando en la cadena de responsabilidad de la seguridad del país. ¿Falla el Gobierno, falla el Legislativo, la Policía Nacional, el Poder Judicial, el Ministerio Público o el Inpe? Luego de ese análisis hablaremos de un paro", refirió.

A su vez, Martín Ojeda, presidente de la Cámara Internacional de la Industria del Transporte, que agrupa a empresas interprovinciales, aseguró que tampoco se plegarán al paro y advirtió que ello no significa un respaldo a las autoridades del sector Interior, con las que demandó una pronta reunión para exponer sus demandas.

Según Ojeda, "el 80% del transporte urbano en Lima y Callao trabajará con normalidad", por lo que el servicio no se vería severamente afectado.

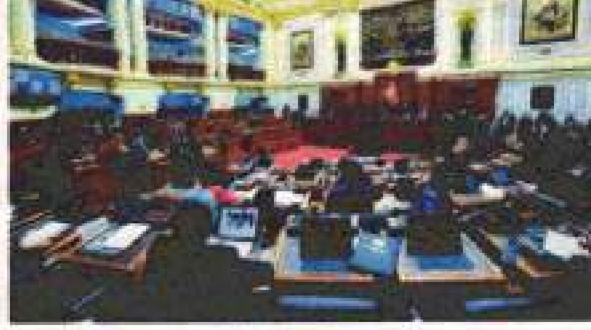


MEDIDA ES POR LOS CONSTANTES ATAQUES QUE SUFREN LOS TRANSPORTISTAS.



Clases virtuales en universidades

La Universidad de Lima anunció que sus actividades académicas serán virtuales para velar por la seguridad de sus estudiantes. Igualmente, la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) informó que permitirá que algunas facultades dicten clases virtuales. Además, habilitará espacios en el complejo Mac Gregor y el Aulario para los estudiantes que necesiten quedarse en el campus.



COMISIÓN DE JUSTICIA LO APROBÓ POR INSISTENCIA.

PROPUESTA PASARÁ AL PLENO DEL CONGRESO

Aprueban restitución de detención preliminar

Con 17 votos a favor y 5 en contra, la Comisión de Justicia aprobó por insistencia la ley que restituye la detención preliminar para casos de no flagrancia. Con esta decisión, este grupo de trabajo del Congreso no aceptó las observaciones hechas por el Gobierno de Dina Boluarte, por lo que pasará al pleno del Congreso para su ratificación.

El pasado 14 de diciembre se aprobó esta medida que establece que el fiscal debe presentar "elementos razonables" que respalden la acusación contra una persona, en casos donde el delito imputado conlleve una pena de prisión superior a cuatro años. (Daniel Muñoz)

MINISTRO DEL AMBIENTE SOBRE DELINCUENCIA

Desafortunada opinión





JUAN CASTRO, MINISTRO DEL AMBIENTE, TOMÓ A LA LIGERA EL TEMA DE LA DELINCUENCIA.

Cero empatía. El ministro del Ambiente, Juan Carlos Castro, pareciera que viviera en otra parte del mundo, pues considera que el Gobierno avanza en la lucha contra la delincuencia e hizo una broma de mal gusto.

"Como ciudadano, percibo que hay un avance en la lucha contra la criminalidad y no solo yo, sino también quienes viven en mi condominio y en mi zona, perciben que pueden salir tranquilos y que hay más presencia de la Policía", expresó.

El número de homicidios en Perú aumentó significativamente en 2024, con un incremento del 35% en comparación con 2023, según cifras del Sistema Informático Nacional de Defunciones (Sinadef) y de la Policía Nacional del Perú (PNP). (Mauricio Muñoz/ Rosa Quincho)



GOBIERNO SE ATRIBUÍA OBRA DE CONSTRUCCIÓN DE PENAL EN ABANCAY.

MUJER ENFRENTÓ A MANDATARIA

Papelón de Boluarte

ABANCAY. Una mujer enfrentó a la presidenta Dina Boluarte durante la colocación de la primera piedra en un futuro centro penitenciario en Abancay, Apurímac.

Cuando la mandataria atribuía a su Gobierno la construcción de dicho penal, la ciudadana interrumpió el discurso de la jefa de Estado y le aclaró que dicha obra no le pertenece a ella, sino a la sociedad civil y al pueblo.

"Se está construyendo este establecimiento penitenciario, lo que demuestra que nosotros...", decía la mandataria cuando fue interrumpida. "Gracias a la sociedad civil, esta obra es gracias al pueblo abanquino, a los vecinos de Costa Verde, señora Boluarte", corrigió la mujer a la presidenta. (Josué Chávez)

ANTE EL INCREMENTO DE LA PRESENCIA DE CANGREJOS

Municipio de Chorrillos cierra playa La Herradura

✦ Situación se originó por remoción de piedras en la orilla.



PRESENCIA DE CANGREJOS SORPRENDIÓ EN LA HERRADURA.

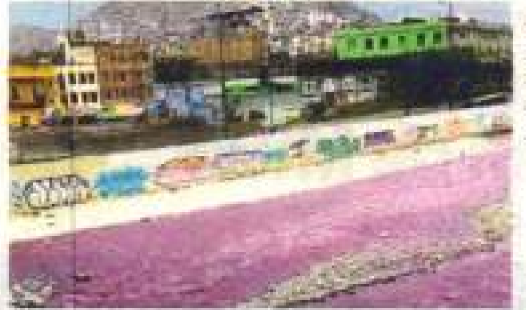
La municipalidad de Chorrillos anunció el cierre temporal de la playa La Herradura debido al incremento de la presencia de cangrejos.

Esta situación se originó después de que el municipio de Chorrillos empezara a remover piedras y colocar arena en la zona, lo cual alteró el hábitat natural de los crustáceos, pues las piedras que anteriormente servían de refugio a estos cangrejos fueron retiradas.

Se plantea la necesidad de realizar un estudio de impacto ambiental, pues la alteración del ecosistema podría tener consecuencias no previstas, afectando la vida de los cangrejos y otros organismos marinos.

Andrés Cruz, gerente de imagen del municipio de Chorrillos, refirió a Canal N que la remoción de las piedras y la colocación de arena buscaban restaurar el entorno natural de la playa, pero esta acción alteró el hábitat de los crustáceos, que habitaban las zonas húmedas y oscuras debajo de las rocas.

Se están realizando conversaciones con el Ministerio del Ambiente para determinar cuánto tiempo tomará esta migración y cómo se puede garantizar que los cangrejos encuentren un lugar adecuado para continuar su vida. ▲



LAS AGUAS ROJAS EN EL RÍO RÍMAC CAUSARON ALARMA.

LUEGO QUE SUS AGUAS PRESENTARAN COLOR ROJO

Sedapal descarta que río Rímac esté contaminado

Sedapal descartó que el agua del río Rímac esté contaminado, después de que el pasado martes presentara un color rojo, lo que alarmó a las personas.

"Sedapal garantiza la calidad y seguridad del agua potable suministrada a la población de Lima y Callao. La captación y el tratamiento del agua en nuestras plantas se realizan con total normalidad, cumpliendo estrictamente con los estándares de calidad", refirió Sedapal en un comunicado.

"La alteración en el color del agua ocurre aguas abajo de nuestras compuertas de captación, por lo que no representa riesgo para el proceso de abastecimiento", remarcó Sedapal. ▲

POR DIFERENCIAS EN LA GESTIÓN EN TEMAS DE SALUD EN LA PANDEMIA

Argentina se retira de la OMS por orden de Milei

✚ Mandatario criticó largo encierro por el covid-19.

BUENOS AIRES. El presidente Javier Milei anunció que se retirará de la Organización Mundial de la Salud (OMS) por profundas diferencias con el organismo en la gestión sanitaria de la pandemia del covid-19.

"El presidente Milei instruyó al canciller, Gerardo Werthein, para retirar la participación de Argentina en la OMS por las profundas diferencias respecto a la gestión sanitaria, especialmente durante la pandemia, que junto al Gobierno de Alberto Fernández (2019-2023), nos llevaron al encierro más largo de la historia de la humanidad y a la falta de independencia frente a la influencia política de algunos estados", dijo el portavoz presidencial, Manuel Adorni.

"Los argentinos no vamos a permitir que un organismo internacional intervenga en nuestra soberanía, mucho menos en nuestra salud", añadió.



NO VAN A PERMITIR QUE INTERVENGA EN SU SOBERANÍA, INDICAN.

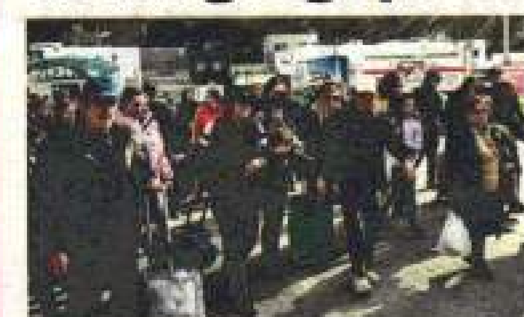
EN CORTO

RECHAZAN QUE TRUMP TOME EL CONTROL DE GAZA

NUEVA YORK. Países de Oriente Medio, la ONU y los palestinos rechazaron la idea del presidente estadounidense Donald Trump de tomar el control de la Franja de Gaza y trasladar a sus habitantes. Trump lanzó la propuesta durante una conferencia de prensa conjunta en Washington junto al primer ministro israelí, Benjamin Netanyahu, a quien recibió en la Casa Blanca. Afirmó el martes que eliminará las bombas sin explotar y los escombros para convertir Gaza en un lugar "increíble".

SE REGISTRARON MÁS DE 60 TERREMOTOS

Miles de personas huyen de isla griega por sismos


MOVIMIENTOS OCURREN DESDE HACE DOS SEMANAS.

SANTORINI. Más de 11 mil personas abandonaron la isla griega de Santorini, en el mar Egeo, debido a los constantes sismos que siguen sacudiendo la región desde hace casi dos semanas, mientras que el Gobierno de Grecia reforzó la zona de emergencia.

Solo ayer se registraron ya más de 60 terremotos en la zona marítima entre Santorini y Amorgos, dos de los más grandes durante la madrugada, de una magnitud 4 y 4,3, que se sintieron con diferencia de cinco minutos el uno del otro, según el Instituto Geodinámico de Atenas.

Por segundo día consecutivo, cientos de personas se agolparon el martes frente al puerto de la isla, donde viven 25 mil personas.

MIMY Y TONY SUCCAR

"LOS PERUANOS NECESITAMOS DE ALEGRÍAS"

- Madre e hijo llegaron a Perú después de ganar premios Grammy.
- Dedican su logro a compatriotas por momentos complicados que pasa el país.

Rosa Quincho

Multitudinario fue el recibimiento a Mimy y Tonny Succar, tras ganar dos premios Grammy. Pese a tocar el cielo con su música, madre e hijo seguirán trabajando para dar más alegrías al país.

Los músicos peruanos llegaron ayer de madrugada al aeropuerto Jorge Chávez, donde fueron recibidos por una multitud y se mostraron agradecidos por el apoyo y cariño del público.

"Estamos súper orgullosos. Somos Perú y vamos a seguir luchando para conseguir más. Es súper importante, porque esto va a inspirar a toda una nación, para seguir con la música y seguir soñando en grande. Nosotros podemos lograrlo. Ha sido un sueño increíble, me siento orgulloso como hijo", expresó el artista.



FUERON BIEN RECIBIDOS EN EL AEROPUERTO.

POR MÁS ALEGRÍAS

Mimy Succar, que regresó del retiro musical a pedido de su hijo, está más que contenta al lograr su máximo anhelo, al ganar el premio a la música en los Premios Grammy 2025 a sus 65 años.

"Gracias a todos los peruanos, este premio es para ustedes. Necesitamos alegrías, porque estamos pasando por un momento difícil, pero esto nos va a levantar. El Perú arriba, a nivel mundial", refirió la cantante.

Añadió que su logro en la música ocurrió en un importante momento familiar. "Es difícil, nunca lo pensé, pero así se dan las cosas. Los tiempos de Dios son perfectos", remarcó.

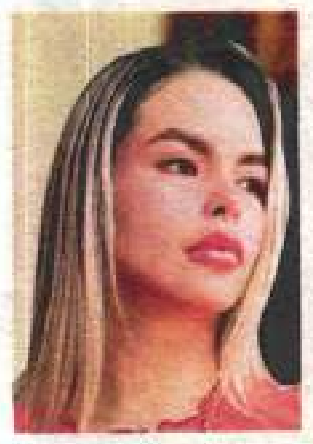
No olvidarán su triunfo

El productor junto con su madre, Mimy Succar, obtuvieron el Grammy a Mejor Álbum Tropical Latino por su producción Alma, corazón y salsa. Además, ella ganó otro Grammy en la categoría de Mejor Interpretación de Música Global.

GABRIELA ALAVA

RETIRÓ DENUNCIA CONTRA JEAN DEZA

◆ Porque Fiscalía quería meter preso a su agresor.







Perdonó a su agresor. En un hecho por demás increíble, la modelo Gabriela Alava retiró la demanda por agresión contra Jean Deza, después de que la Fiscalía iniciara el proceso por presunto feminicidio en grado de tentativa contra la joven.

Magaly Medina, en su programa, explicó que la audiencia que decidía la suerte del polémico futbolista, se vio interrumpida cuando Alava pidió a su abogado desistir de la acusación.

"Ella no quería que se le impusiera feminicidio en grado de tentativa, lo que podría haberlo llevado a la cárcel", comentó la conductora.

El letrado Carlos de la Cruz, quien representaba a Alava, refirió que su cliente denunció el maltrato inicialmente, pero después le pidió minimizar los hechos y restablecer la gravedad a la agresión.

"No puedo defender a una mujer agredida que está protegiendo a su agresor", declaró el abogado indignado por lo ocurrido. (M.P.)

MILETT FIGUEROA

SON INSEPARABLES

◆ Se lucen juntos ante rumores de ruptura.

Milett Figueroa desmintió los rumores de separación con Marcelo Tinelli, al publicar fotos de su romántico viaje que realizó con su maduro galán a José Ignacio, Uruguay, dejando claro que el amor entre ellos sigue intacto.



SIGUEN MÁS JUNTOS QUE NUNCA.

La guapa modelo compartió 15 fotos y un video de sus días en Uruguay junto con Marcelo. En las imágenes se le ve disfrutando del sol, compartiendo con el perro del presentador, Bruno, y capturando paisajes de ensueño. "Qué hermosas fotos, mi vida. Te amo, mi amor", comentó Tinelli en las redes sociales de Milett. (M.P.)

JANET BARBOZA

"JEFFERSON NO OFICIALIZARÁ A XIOMY"

◆ Rulitos asegura que Foquita está conociendo a chicas y no hablará de salidas con bailarina. ◆ El lunes regresa recargada en América Hoy con Ethel Pozo y Giselo.

Mario Palacios O.

Janet Barboza bajó de su nube a Xiomy Kanashiro, luego de que ella dijera lo que se ve no se pregunta, oficializando así su relación con Jefferson Farfán, después de que fueran vistos besándose en una discoteca.

Para la Rulitos, la Foquita no hará oficial el romance con la bailarina porque ama su soltería.

—Se dice que el Canal 5 está alistando el programa La movida de los sábados y Xiomy Kanashiro pasó el casting para la conducción.

—Me parece estupendo, está en todo su derecho. Estuvo en Alma Bella muchos años, ella es una chica cumbiambera, conoce el género musical, lo ha vivido.

—¿Le darías tu bendición entonces?

—No le doy mi bendición a nadie, ni a mí siquiera. Las personas tienen el derecho a intentarlo, a tener que buscar sus oportunidades, que le vaya bien a todos.

—¿Te sorprendió que Xiomy tenga un romance con Jefferson Farfán?

—El año pasado, a Cuto Guadalupe en entrevista en América Hoy, le preguntamos por una joven (Delany López) que salía con Jefferson, que terminó peleando con Darinka, mamá de la hija de la Foquita, y él nos dijo: mi sobrino está conociendo a muchas chicas, es un hombre soltero. Entonces, eso es lo que hace, está conociendo a chicas porque está soltero.

—Xiomy dijo: lo que se ve no se pregunta, oficializando el romance.

—Ellas se oficializan solas, pero de él no sale una sola mueca.

—¿Para ti, la Foquita no la oficializará?

—Mientras él no diga: estoy saliendo con Xiomy, pues no la oficializó ni lo hará. Porque es la mujer quien más se ilusiona con Jefferson. Es un buen partido, exitoso, triunfador y tiene un mall.

"Nadi... dueño... farán... todos h... del te...

Janet B...

Vuelven recargado...

Janet Barboza volverá con América Hoy... a Ethel Pozo y Edson Dávila el lunes 10... brero a las 9:30 a.m. por América Televis... su quinta temporada. La Rulitos no quis... quién será la cuarta integrante. "Eso es u... terio hasta para nosotros", añadió.

XIMENA DÍAZ

"FUI MAMÁ A LOS 40 AÑOS"

✦ Actriz pensó que no iba a tener hijos. Dio a luz a su segundo bebé en pandemia.



CONTÓ CÓMO FUE EL PROCESO DE SER MAMÁ A LOS 40 AÑOS.

La actriz Ximena Díaz reveló detalles poco conocidos de su vida, como cuando pensaba que se le iba el tren porque iba a cumplir 40 años y no era mamá.

Fue así que se enteró de que estaba embarazada de su primer hijo a los 39 años y hoy es feliz con Joaquín es Isamar, fruto de su amor con Pancho Cavero.

Así lo reveló Ximena al podcast Mamá 24/7, que conduce Karla Tarazona y se estrenó ayer en el canal de YouTube de **el Popular**. "Pasó por mi mente el reloj biológico de la mujer, ¿quiero o no quiero? Yo trabajaba, me iba de viaje, me quedaba dormida, pero encontré a una pareja, me dijo que quería ser papá, no nos conocíamos mucho, nos tiramos a la piscina y funcionó, funcioné yo (risas)", dijo.

La destacada actriz nunca planeó tener una familia, y tampoco le preocupa no haberse casado con su actual pareja.

"No me imaginé de blanco, no me puse metas de edad. Hoy digo: guau, ¿yo tengo una familia? ¿Tengo hijos? No fue algo que lo soñaba ni planeaba. Con mi segundo embarazo, que fue por cesárea y en pandemia, me costó recuperarme, la edad me pasó factura". (M.P.)

DÚO IDÉNTICO

ESTRENA NUEVO TEMA

El dúo Idéntico, integrado por Carlos López y Beto Gómez, presenta una nueva versión del clásico de la intérprete italiana Laura Pausini: *Inolvidable*. La idea nace como parte del proyecto Románticos, pero con clave, que consiste en ponerle clave de salsa a las canciones más románticas de todos los tiempos. En la producción resaltan los instrumentos tropicales latinos y voces melodiosas del pop dentro de una base tropical.

"Siempre buscamos fusionar e incursionar en nuevos géneros musicales", comentó Beto Gómez.

Inolvidable fue lanzado en 1996 como el segundo sencillo de su álbum de estudio: *Las cosas que vives*. La canción fue escrita por Laura Pausini, Fabrizio Pausini y Roberto Buti. Es una balada que es muy escuchada hasta la actualidad.



BETO GÓMEZ Y CARLOS LÓPEZ.

ALIANZA EMPATÓ 1-1 CON NACIONAL EN LA LIBERTADORES

Punto de apoyo

Barcos salvó de la derrota a victorianos en la agonía del partido. Guerrero se lesionó del tobillo.

Carlos Lara Porras

ASUNCIÓN. Un valioso punto consiguió Alianza Lima en su debut de la Copa Libertadores al empatar 1-1 con Nacional de Paraguay, en el partido de ida de la fase 1 del torneo continental.

El cuadro blanquiazul dominó gran parte del cotejo, pero adoleció en los metros finales y se complicó, después de un inicio alentador en el que Enrique casi anota de cabeza.

Enseguida llegó la reacción del cuadro guaraní que en su primera llegada encontró la llave del gol a los 7 minutos en una contra letal de Lugo, quien desde la izquierda lanzó el centro para que Gustavo Caballero ponga el 1-0 para los locales.

Alianza sintió el golpe, reaccionó y tuvo ocasiones para emparejar el marcador, pero le faltó tranquilidad y mejor puntería. Un remate de Guerrero y otro de Carlos Zambrano fueron atajados por el arquero Santiago Rojas, de gran actuación.

Eryc Castillo tuvo hasta dos ocasiones de gol, siendo la más clara la primera en la que superó dos rivales y al pisar el área nunca remató y desperdició una inmejorable oportunidad.

En el complemento, Alianza acentuó su dominio y casi logra el empate, en un cabezazo de Quevedo (63') que Romero desvió con la pierna.

Y para mala suerte de Alianza, Guerrero se lesionó en el minuto 70 al doblarse el tobillo derecho al caer mal en una jugada.

Cuando expiraba el encuentro, la pelota impactó en el brazo de un rival paraguayo, tras el cabezazo. El árbitro revisó la jugada en el VAR y sancionó penal que Hernán Barcos transformó en gol.

Alianza intentará asegurar el próximo martes en Matute el pase a la fase 2 de la Copa Libertadores para enfrentar a Boca Juniors.

NACIONAL		ALIANZA LIMA	
1		1	
Rojas	8	Viscarra	6
Franco	6	Enrique	6
Núñez	6	Zambrano	6
Cruz	6	Garcés	6
Benítez	6	Trauco	5
Caballero	7	Lavandeira	5
Alfaro	6	Noriega	6
Meza	6	Ceppelini	7
Lugo	6	Quevedo	6
Arrúa	6	Guerrero	6
Duarte	6	E. Castillo	6
DT: P. Sarabia		**DT:** N. Gorosito	
Gol: Caballero (7')		**Gol:** Barcos (90'+5')	
Cambios: Morel (5) x Arrúa, Martínez (5) x Duarte, Gómez (5) x Gaona		**Cambios:** Barcos (6) x Guerrero, Cantero (5) x Quevedo, Lagos (4) x Trauco, Archimbaud (4) x Lavandeira, J. Castillo (4) x Zambrano	
T. Amarillas: Caballero, Meza		**T. Amarillas:** Guerrero, E. Castillo	

Escenario: Estadio Arsenio Erico
Árbitro: Jhon Ospina (bien)

Farré: "Tenemos experiencia"

■ Guillermo Farré, entrenador de Sporting Cristal, se mostró optimista en el inicio de la Liga 1, donde los cerveceros debutarán como visitantes este domingo ante Alianza Universidad de Huánuco.

"Tenemos experiencia a diferencia del año pasado, nos costó al inicio, pero cuando encontramos una dinámica grupal y la forma de ver el fútbol acá, la importancia de la altura y de los distintos aspectos geográficos, hoy tenemos algo que el año pasado no teníamos", indicó.

"El fixture se presenta de una manera donde uno lo tiene que aceptar, no queda otra. Luego es subjetivo el análisis, enfrentar a Alianza Universidad en la primera fecha es importante ya que están entusiasmados con jugar en Primera y con su gente, luego tenemos a Boys y Sport Huancayo, son todos rivales de cuidado", remarcó. (C.L.P.)



Ramos llegó a Cali para firmar por América

■ **CALI.** El delantero nacional Luis Ramos, de 25 años, arribó ayer a Colombia para cerrar su incorporación al América de Cali.

"Contento de llegar a un club grande, espero que se puedan dar los exámenes médicos y poder sumarme al grupo, estoy muy ansioso", declaró a Win Sports el atacante a su llegada a Colombia.

"Buscaba salir, venir a un club importante que me abrirá las puertas. Vengo a dar la vida por la institución, vengo a aportar mi granito de arena desde donde me toque y hacer bien las cosas", acotó.

No deja de pensar en la selección. "Pienso mucho en mi selección, espero que se dé de la mejor manera y estoy ansioso por empezar esto", expresó.

Ramos llega al América de Cali cedido a préstamo por Cusco FC por todo el 2025 con opción de compra. (C.L.P.)



UREÑA REVELÓ MAL MANEJO DE BELGRANO

"Nadie aceptó la culpa"

Volante dice que dirigentes del Pirata no fueron transparentes.


VUELVE A ENROLARSE A UNIVERSITARIO.

Rodrigo Ureña arribó ayer procedente de Argentina para enrolarse nuevamente a Universitario, tras frustrarse su fichaje al Belgrano de Córdoba.

El mediocampista chileno explicó por qué no se dio su pase al Pirata. "En realidad llegaban con cláusulas que ellos solo entendían y obviamente uno como futbolista debe velar por los intereses de uno y de mi familia", expresó.

"Cuando hablaba con ellos, me decían que el pago ya lo habían hecho. Entre ellos se tergiversaban. Decían lo tengo pagado. Cuando se me acercan los dirigentes, decían que el banco no deja hacer la transferencia y estamos buscando otras formas para enviar el dinero a Perú. Decían que habían pagado, pero en realidad no habían pagado nada. Nadie aceptó la culpa", acotó.

Por su parte, Belgrano se pronunció en un comunicado y explicó que el martes, cuando iba transferir el monto acordado con Universitario, Ureña "se negó a firmar el contrato aduciendo que por motivos personales quería regresar al Perú". (Carlos Lara Porras)



Grimaldo se va a Letonia

Todo apunta a que el futuro de Joao Grimaldo estaría en el Club Riga FC de Letonia, donde anteriormente jugaron Gustavo Dulanto y Luis Iberico.

El delantero peruano no fue considerado el resto de la temporada por el Partizán de Belgrado que decidió prestarlo al Riga. (C.L.P.)


RONALDO LLEGÓ A LOS 40 AÑOS.

CRISTIANO QUIERE SER DUEÑO DE CLUBES

Deseo de cumpleaños

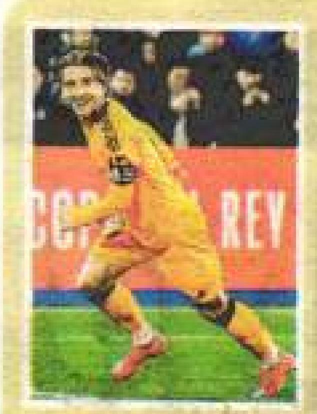
RIAD. Cristiano Ronaldo cumplió 40 años y lo pasó como un día normal, entrenando con el plantel de Al-Nassr.

El club saudí publicó en sus redes sociales un video que motró cómo pasó el delantero portugués su onomástico. "Feliz cumpleaños, Cristiano! Cuarenta años, cambió los equilibrios del fútbol. Y nos hizo presenciar una historia que pasará por generaciones", fue el mensaje de Al-Nassr.

En una entrevista transmitida por el canal 11 de la Federación Portuguesa de Fútbol, Cristiano reveló su deseo de ser dueño de varios clubes.

"Ser dirigente de un club no tiene ningún sentido. Si tengo la posibilidad de ser dueño ¿por qué he de ser dirigente, director deportivo o CEO"?, se preguntó.

"Por eso, es mi sueño y tengo la certeza de que lo voy a ser, e incluso digo más, no solo espero tener un club, sino varios", dijo el delantero del Al-Nassr saudí. (C.L.P.)


MODRIC ANOTÓ ANTE LEGANÉS.

CLASIFICÓ A SEMIS DE COPA DEL REY

Madrid pasó susto

MADRID. Real Madrid clasificó a las semifinales de la Copa del Rey al vencer como visitante al Leganés 3-2 en un reñido encuentro.

Luka Modric (18') y Endrick (25') pusieron el 2-0 transitorio para Madrid que jugó con su equipo B, ya que preservó a sus titulares pensando en los duelos ante Atlético de Madrid por LaLiga y ante Manchester City por la Champions. El equipo de Renato Tapia, que jugó todo el partido, igualó gracias a un doblete de Juan Cruz Díaz (39' penal y 59').

Cuando agonizaba el partido y parecía que se jugaba tiempo suplementario, Gonzalo García (90') le dio el triunfo al equipo de Carlo Ancelotti. Hoy, Barcelona jugará ante Valencia. (C.L.P.)



Jugadas vía YouTube

Víctor Hugo Carrillo, vicepresidente de la Comisión Nacional de Arbitraje (Conar), reveló que se implementará un canal de YouTube para publicar los videos de las jugadas polémicas y de esa manera transparentar el arbitraje. "Debe estar por salir un canal por YouTube, que esté a disposición del público", dijo.

MAÑANA NO TE PIERDAS UNA NUEVA RECETA DEL COLECCIONABLE QUE TE REGALA EL POPULAR

Arroz con pollo, el rey de las comidas familiares peruanas



EL ARROZ CON POLLO ES UNO DE LOS PLATOS PREFERIDOS DE LOS COMENSALES.

Alannis Castañeda Saavedra.

¡Lleva sazón y alegria a tu hogar! **El Popular** te trae todos los días las láminas coleccionables **Menú económico** y recetas para negocio; aquí no solo encontrarás más de 60 platillos o postres para elaborar y compartir junto con tus seres queridos, en cada lámina hallarás consejos de negocio que te ayudarán a ahorrar y generar ingresos de manera fácil y sencilla.

EL CLÁSICO FAVORITO

El arroz con pollo es un plato tradicional de nuestro país lleno de sabor por sus ingredientes y aderezo único.

Igualmente, es un plato rendidor, por lo que alcanzará para toda la familia y hasta para invitar.

No pierdas la oportunidad de tener entre tus manos la receta con los mejores tips y secretos de las expertas en la cocina.

Recuerda que las láminas de este coleccionable son gratuitas por la compra de tu diario favorito **el Popular**.



Reportero ciudadano

Manda tus denuncias, fotos y videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000 y nos encargaremos de darlas a conocer para que las autoridades tomen nota y actúen como corresponde. Somos tu voz ante las injusticias. ¡Confía en tu diario favorito!

CONECTATEC

Conoce el cuerpo humano

Sabías que: Al nacer, los seres humanos tienen alrededor de 300 huesos. Muchos de estos huesos están formados por cartílago, una sustancia flexible que eventualmente se endurece para convertirse en hueso sólido. Esta fusión es crucial para el desarrollo del cuerpo, ya que permite que el esqueleto adquiera la resistencia necesaria para soportar el peso corporal y facilitar el movimiento.



Nat Geo Kids

National Geographic Kids es un sitio web lleno de recursos sobre ciencia, naturaleza y salud. En su sección sobre el cuerpo humano, los niños pueden explorar artículos, videos y juegos educativos. La plataforma está pensada para despertar el interés por el mundo natural a través de información entretenida y accesible. También ofrece recursos para actividades que pueden hacer en casa. Ideal para niños de todas las edades.



Duolingo ABC

Aunque Duolingo ABC se centra en el aprendizaje de la lectura, también incluye algunos contenidos interactivos sobre el cuerpo humano, explicados de manera sencilla. Es una excelente herramienta para niños pequeños, especialmente de 3 a 6 años, que empiecen a aprender sobre ciencias mientras desarrollan sus habilidades lingüísticas junto con personajes divertidos. Es gratuita y está disponible en Play Store para Android o IOS.



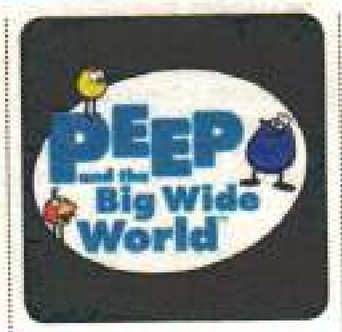
BrainPOP

Es una plataforma educativa que ofrece videos animados, juegos y actividades interactivas sobre el cuerpo humano. BrainPOP hace que los conceptos complejos sean más comprensibles para los más pequeños. Cuenta con una versión gratuita que proporciona acceso a algunos de sus contenidos. Es ideal para niños de 6 a 12 años que están empezando a aprender sobre anatomía y biología de manera educativa e innovadora.



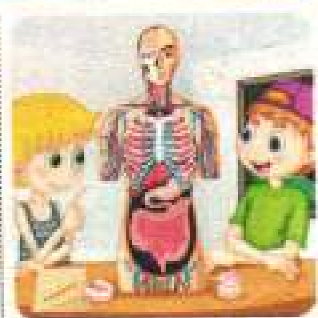
KidsHealth from Nemours

Este sitio web es una excelente fuente de información sobre el cuerpo humano, salud y bienestar para niños. Ofrece artículos, videos y consejos sobre cómo cuidar el cuerpo, así como una explicación de sus diferentes sistemas. Está diseñado para que los niños puedan navegarlo fácilmente, y también proporciona recursos para la supervisión de los padres. Es completamente gratuito y está dirigido a niños en edad escolar.



Peep and the Big Wide World

Es una aplicación educativa gratuita para niños pequeños, basada en el popular programa de televisión. En su sección sobre el cuerpo humano, ofrece actividades y juegos para aprender de manera divertida cómo funciona el cuerpo. A través de la exploración, los niños entienden mejor los conceptos básicos sobre el cuerpo, sus partes y cómo se relacionan entre sí. Es muy atractiva por sus colores y animaciones.



Interactive Human Anatomy

Esta página web es una herramienta educativa gratuita que presenta un modelo anatómico interactivo del cuerpo humano. Los niños pueden explorar los diferentes sistemas del cuerpo como el circulatorio, respiratorio y digestivo. Cada parte del cuerpo está claramente etiquetada y explicada, lo que facilita la comprensión de su funcionamiento. Una buena opción para aprender sobre el cuerpo humano en forma visual.

Cuida tu mascota
Refresca a tu mascota en verano. El consumo de frutas como manzanas, sandía, piña o duraznos puede ser beneficioso para la hidratación y salud de perros o gatos.



El dato
Tener una mascota en casa enseña a los niños a adquirir responsabilidades.

Lo bueno de
Filtro para peceras. Se trata de un sistema que mantiene limpia el agua del acuario para el bienestar de los peces.

RECUERDA QUE EL AMOR DE NUESTROS PERROS O GATOS ES INCONDICIONAL

San Valentín: ¿cómo engreír a tu mascota?

✚ Crea un momento especial junto con tu peludito. ✚ Aprende cómo hacerlo aquí.

Alannis Castañeda Saavedra.

El Día del Amor o San Valentín es un momento especial para compartir tiempo junto con las personas que amamos, y eso también incluye a nuestras mascotas, que nos acompañan en todo momento y nos reciben con alegría al llegar a casa.
En esta fecha, es momento de consentirlas con estos pequeños gestos que te brindaremos en este artículo.

LAS MASCOTAS SON MUCHO MÁS FÁCILES DE CONTENTAR QUE LOS HUMANOS.

UN PASEO DIVERTIDO

Lleva a tu engreído a un lugar diferente como la playa, otros parques o lugares pet friendly. Esta actividad le permitirá descubrir nuevos lugares e integrarse con otras mascotas. Una idea innovadora y genial.





EL OBSEQUIO IDEAL

Una cama nueva, juguetes, correa o platos de comida son regalos perfectos para tu mascota, ya que se les dará un buen uso, se sentirá feliz con estos pequeños detalles.

UNA COMIDA ESPECIAL

Opta por preparar una comida fresca combinando su comida habitual con algunos snacks nutritivos.

Mundo animal

Dr. Rodrigo Rondón (*)

LOS CUIDADOS DE LA PIEL EN LAS MASCOTAS

Lo primero que hay que saber es que el órgano más grande del cuerpo es la piel, por ello es muy importante mantenerla en buen estado y prestarle atención, para que nuestro amigo peludo esté siempre con una salud adecuada.

Debemos darle baños con champú específico y adecuado para su piel; no es cualquier champú, sino el que el médico veterinario de confianza haya recetado para tu mascota. Por último, debemos tener mucho cuidado con los parásitos externos. El cuidado de la piel de la mascota no solo mejora su calidad de vida, sino que también fortalece el vínculo que tenemos con este miembro de la familia.

*Médico veterinario de la Clínica Veterinaria Rondón.

COLECCIÓN: 2
Familia bien alimentada

Receta del Instituto Nacional de Salud

Puré de papa con albóndigas de res

INGREDIENTES

- 1/4 de kg de papa amarilla.
- 1/4 de kg de papa blanca.
- Aceite vegetal.
- 400 g de carne molida.
- 2 cebollas pequeñas.
- Un huevo.
- Leche evaporada.
- 1 1/2 cdtas. de ajo.
- Un pan rallado.
- Una cda. de ají colorado.
- 4 cdtas. de mantequilla.
- Sal y pimienta con moderación.

PREPARACIÓN

Para preparar el puré: sancochar, pelar y prensar las papas, luego agregar leche evaporada, mantequilla y sal yodada. Preparar el aderezo de la albóndiga friendo en aceite cebolla picada en cuadraditos con ajo y ají colorado molido, con la primera mitad del aderezo mezclar carne molida, huevo batido, sal y pimienta, formar las albóndigas. Aparte en una olla echar media taza de agua, la otra mitad del aderezo, colocar las albóndigas y cocinar a fuego lento. Servir con el puré y arroz.

Secreto del chef
Para darle un mayor sabor y nutrición a tu platillo, prepara una ensalada de verduras cocidas.

TIPS

1 REALIZA UN BAÑO POST PLAYA

El agua salada y la arena pueden irritar la piel y los oídos de tu perro. Es recomendable enjuagar a tu mascota con agua dulce para eliminar la sal y la arena acumulada. Limpia sus oídos y revisa entre las almohadillas de sus patas para evitar irritaciones o posibles heridas.



2 CUIDADO CON LOS HONGOS EN LA PIEL

Para prevenir estas infecciones, es fundamental garantizar una limpieza regular y adecuada de la mascota. Esto ayuda a eliminar las esporas de hongos que puedan acumularse en su pelaje, siendo un paso esencial para evitar el desarrollo de enfermedades. De esta manera, cuidamos de su bienestar.



3 APRENDE A TRATAR LA ANSIEDAD

Si tu mascota presenta ansiedad, es fundamental llevarla al veterinario para descartar problemas físicos o de comportamiento. Además, el estrés incrementa su necesidad de energía, por lo que es recomendable aumentar su ración con alimentos ricos en proteínas de alta calidad y fácil digestión.



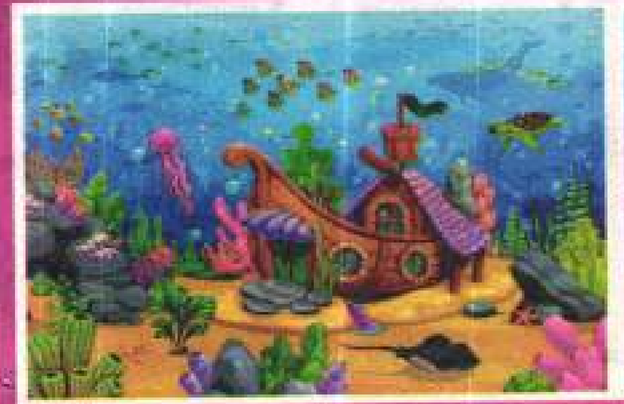
Gaturro



Sudoku

		9	5		7			
7	2				6	3	1	
		4		1			2	5
4							7	
	3		1		4	9	5	8
9	5		6	3				
		8		6			3	
1	7	2	8	4				6
				9			8	2

Las diferencias





Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra diez diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

Si los celos son señales de amor, es como la calentura en el hombre enfermo, que el tenerla es señal de tener vida, pero vida enferma y mal dispuesta.



a) Miguel de Cervantes



b) Dalai Lama



c) Gottfried Leibniz

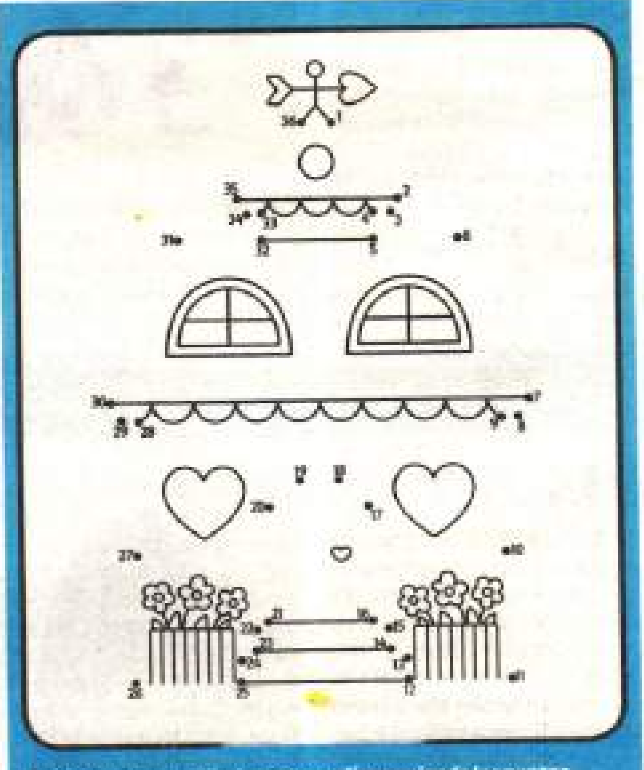
chiste

¿Cuándo estás viejo?
Sabes que ya estás viejo cuando te caes y tus amigos en vez de reírse, se preocupan.

acertijo

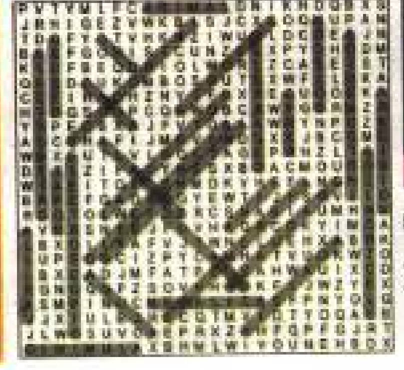
Un hombre construye una casa con todas las paredes mirando al sur. Un oso pasa cerca. ¿De qué color es el oso?

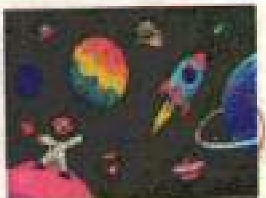
A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer





[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

El acertijo: Los gallos no ponen huevos.

¿Quién lo dijo?: Jacinto Benavente.

Sopa de letras

Z	N	O	I	S	I	C	E	R	P	Q	P	S	L	T	Y	N	X	I	V	B	E	J	U
C	M	T	D	S	Z	P	I	R	G	V	L	K	C	O	E	J	Q	N	U	T	X	E	A
B	R	A	H	Q	S	H	E	W	C	O	D	O	T	E	M	O	V	L	N	B	F	G	O
J	P	C	I	N	D	M	T	G	I	I	N	Z	Q	T	C	H	R	E	J	S	P	K	D
Y	A	I	O	B	I	F	N	X	E	D	H	F	B	U	P	E	C	E	T	V	J	G	M
S	D	R	L	R	Z	C	A	I	N	O	R	P	Y	M	D	A	N	X	M	E	H	E	J
O	A	T	P	U	I	B	C	S	T	A	G	R	H	V	Y	L	X	L	W	A	J	A	O
T	Z	E	G	M	R	F	I	I	I	C	T	Q	Y	D	I	C	O	G	U	O	K	Y	L
N	A	M	D	T	E	Z	R	S	F	N	Q	R	A	T	M	P	O	C	R	E	K	I	N
E	L	O	V	B	C	D	B	G	I	A	L	H	A	L	U	C	I	R	D	A	U	C	Z
M	P	E	O	C	T	Q	A	F	C	T	P	S	I	X	S	A	L	A	C	S	E	I	D
U	M	G	P	V	A	T	F	F	O	M	R	E	A	C	L	J	B	X	K	G	A	P	J
R	E	S	E	C	W	Z	L	C	T	E	U	I	Y	G	A	X	O	A	U	S	A	D	A
T	E	X	I	O	P	N	R	K	V	D	C	A	B	G	U	O	T	Z	W	S	H	F	L
S	R	L	L	N	C	N	G	H	Z	N	P	L	B	K	T	R	Y	I	W	U	M	V	O
N	X	I	Q	S	L	Z	G	K	A	U	E	F	P	V	O	C	N	Q	Y	A	T	W	E
I	B	N	O	T	R	R	Q	T	Y	I	U	M	C	W	R	A	I	R	O	T	S	I	H
N	B	E	F	R	P	S	S	S	D	H	F	W	U	L	E	D	G	M	P	I	Y	T	B
K	J	A	E	U	A	I	N	A	Z	A	R	T	V	Y	S	F	X	B	I	S	U	N	T
O	P	S	Q	C	D	E	C	M	S	J	R	R	H	O	U	W	T	E	A	I	J	O	F
N	M	Q	O	C	S	L	X	Y	E	K	B	G	D	C	F	S	D	Z	X	L	R	N	K
P	W	A	Q	I	J	E	B	Y	L	V	T	A	U	O	H	Z	Y	M	B	D	O	I	P
I	R	G	K	O	C	N	J	E	A	U	R	H	X	L	A	N	O	G	A	I	D	U	M
S	Y	X	R	N	C	Q	W	O	T	G	T	R	A	N	S	V	E	R	S	A	L	S	I

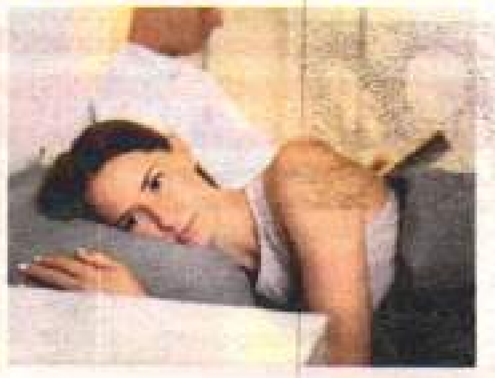
ESCALA TRANSVERSAL

- ☐ ADYACENTE
- ☐ AUTORES
- ☐ CIENTÍFICO
- ☐ CONSTRUCCIÓN
- ☐ CUADRÍCULA
- ☐ DIAGONAL
- ☐ DISTANCIA
- ☐ ESCALA
- ☐ FABRICANTE
- ☐ GEOMÉTRICA
- ☐ GRADO
- ☐ HISTORIA
- ☐ INSTRUMENTO
- ☐ LEÍDA
- ☐ LÍNEAS
- ☐ MEJOR
- ☐ MÉTODO
- ☐ NONIUS
- ☐ PRECISIÓN
- ☐ PRIMER
- ☐ RECTA
- ☐ REEMPLAZADA
- ☐ TALES
- ☐ TEOREMA
- ☐ TRANSVERSAL
- ☐ TRAZAN
- ☐ USADA
- ☐ VERSÁTIL

Consultorio sentimental

Ya no siento atracción hacia mi novio

ALESSANDRA (34). Doctora Cora, tengo la cabeza llena de dudas y no sé qué hacer. Mi novio y yo tenemos cinco años de relación; actualmente, todo va bien, pero ya no siento la misma atracción física hacia él como la que sentía anteriormente. No es porque me guste alguien más o porque ya no esté enamorada de él, sino que siento que se ha descuidado un tanto, y no solo físicamente; tampoco quiere salir conmigo o hacer planes que solíamos tener antes. No sé de qué manera decírselo, pues no quiero herir sus sentimientos ni que se sienta inseguro, ya que yo lo amo y no quiero perderlo por decirle la verdad. ¿Cuál es la mejor opción? ¡Ayúdeme!



RESPUESTA

Querida Alessandra, antes que nada, debes tranquilizarte y evitar tener ideas erróneas sobre lo que podría pensar tu pareja. Recuerda que la honestidad siempre será apreciada; eso sí, debes decirlo con tino. Ustedes tienen buen tiempo juntos; verás que sabrán cómo solucionarlo. Buena suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Gracias a tu precisión y eficiencia lograrás avanzar con tu labor, además colaborarás de manera certera con tu entorno. En lo personal, tu esfuerzo por mantener la armonía familiar ha funcionado.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Tomarás todas las medidas posibles para evitar mayores quiebres económicos, tus estrategias te ayudarán a recuperar estabilidad. En lo sentimental, esa distancia sería saludable, asúmela.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Has pulido tus herramientas y talentos, esto te permitirá consolidar objetivos con mayor eficacia y rapidez. En el amor, evalúa tus sentimientos antes de asumir un compromiso sentimental.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Tomarás distancia de una persona que intentó perjudicarte, en adelante todo avanzará exitosamente. En el amor, asume que también puedes equivocarte y escucha los reclamos de tu pareja.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Te harán una propuesta laboral o económica que no conviene aceptar, de una manera sutil lo rechazarás. En el amor, podrías insistir con alguien que sabes no conviene, controla tus pasiones.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
La antipatía que existe entre tú y un compañero hace tu jornada laboral muy tediosa, aprende a conciliar. En lo afectivo, te está costando aceptar las condiciones de esa persona, dialoga.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
No encuentras salidas y es porque insistes mantenerte en lo mismo, reflexionar te traerá soluciones. Sientes que tu pareja no te entiende, pero el verdadero problema está en tu estado de ánimo.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Conseguirás el apoyo necesario para agilizar tus labores, será un día de buenas noticias. Tu pareja será franca y dirá lo que piensa de tu actitud, evita resentimientos y trata de recapacitar.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Te está faltando tolerancia para llegar a los acuerdos que te convienen, sé flexible y negociarás. Terminan los pleitos, hoy buscarás aclarar los malos entendidos con tu pareja y se reconciliarán.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Hay restricciones que podrían dilatar aquello que pensabas solucionar hoy, sé paciente. Los reproches y el sacar a relucir temas del pasado solo complicarían tu relación. Tolerancia.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
El orden de tu agenda podría verse alterado por una actividad inesperada, será un día agotado, pero productivo. No dudes de las intenciones de esa persona que desea disculparse, escúchala.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Después de esa etapa de cierres y pérdidas, llegará un período de nuevos inicios que debes aprovechar. En el amor, luego de esa separación empiezas a reinventarte y sentirte bien contigo mismo.



SUR-OESTE
SIGLA COMERCIAL
JUGUETE (INGL.)
FOGÓN
NEÓN
LA PRIMERA MADRE DE APOLO
SEÑAL DE SOCORRO
DECRETO LEY
GASTADO
... ARROYO SALSERO
APÓCOPE DE NORTE
ARTÍCULO NEUTRO
EL PRIMERO EN SU CLASE
ZÁBILA
LETRAS SUCESIVAS
ECONOMÍA
PROBAR, GUSTAR
DOCTOR (ABREV.)
PARTE DEL HUEVO
8 Y 12 DEL ABECE
CÓLERA
OBELES
AMARRA, SUJETA
PREFIJO: NEGATIVO
SUGAR ... LEONARD
PATA
DIEZ VECES CIENTO
PARTE DEL AVIÓN
SINÓNIMO: SILBATO
MOLIBDENO
SU EXCELENCIA
1050 (ROM.)
HOGAR
NUESTRA PATRIA
NOMBRE DE LA LETRA F
UNIVERSO
RECUADRO
SUCESIVAS
NEGACIÓN
SAN FRANCISCO DE...
HORNEAR
SONREÍR
O R O
PERIODO
ESTE, OESTE
VIVIENDA ESQUIMAL
TEJIDO DE MALLAS
IR (INGL.)
INDICA EL LUGAR
CESANTÍA
PEDIR O ROBAR ALGO
HILO POCO TORCIDO
LA ÚLTIMA
ALTAR

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098053
@perezalbela

Busca pretextos para moverte

Mantenerse activo es uno de los pilares esenciales para conservar la salud y la vitalidad. No necesitas complicarte ni buscar excusas para moverte y mejorar tu calidad de vida.

Hacer ejercicio no siempre significa inscribirse en un gimnasio o seguir rutinas intensas. Las pequeñas acciones diarias son igual de importantes. Usar las escaleras en vez del ascensor, bailar mientras cocinas, caminar a paso alegre mientras paseas a tu mascota o jugar con tus hijos, te vuelve nuevamente uno también, son ejemplos perfectos de cómo el movimiento puede integrarse naturalmente en tu vida diaria.

¿Por qué es tan importante? Porque, además de fortalecer el sistema cardiovascular y tonificar los músculos, el ejercicio libera endorfinas, las conocidas "hormonas de la felicidad", que previenen el estrés y la ansiedad, testosterona que incrementa el crecimiento muscular, hormona del crecimiento (GH) que incrementa la regeneración celular, dopamina y serotonina que mejoran el estado de ánimo y la motivación. Reduce la insulina durante el ejercicio, lo que permite al cuerpo usar más eficientemente las reservas de glucosa y grasa como fuente de energía. Recuerda si consumes azúcares (carbohidratos refinados) escoge, o lo quemas con el ejercicio o ellos te queman a ti. También mejora la calidad del sueño, regula el metabolismo y mantiene el cerebro activo.

Cada paso cuenta, aprovecha cada momento. Realiza estiramientos al levantarte, recuerda cómo se estira tu mascota, camina después de la comida, almuerzo descansado, comida paseada, o usa una silla para hacer sentadillas mientras laboras. La clave está en convertir el movimiento en un hábito. Recuerda, la actividad es un acto de vida. El deporte es un pasaporte para la salud total.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

ITALIA. Una mujer aplastó cinco sandías en solo un minuto únicamente con la fuerza de sus muslos. El desafío consistía en tomar las frutas una por una, colocarlas entre sus piernas y ejercer presión hasta partirlas.



Quiere más a su gato que a su esposa

KARNATAKA. Insólito. Una mujer demandó por crueldad a su esposo ante la Corte Superior de Karnataka, India, alegando que le prestaba más atención al gato que a ella. Sostuvo que su marido dedicaba más tiempo y cuidados a la mascota, lo que derivaba en frecuentes discusiones entre ambos. La Corte decidió detener la investigación contra el esposo y reprendió a la mujer por presentar una denuncia frívola. "Son casos así los que han congestionado el sistema de justicia penal actual", refirió el tribunal.